

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от г. № - ОД

Календарно-тематический план
1 год обучения реализуемой
дополнительной общеразвивающей программы
«Основы скалолазания»
20 -20 г.г.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов			Форма организации образовательного процесса	Число и месяц занятия
		Всего	теория	практика Всего		
1	Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка. Задачи на год	2	1			
	ОФП. Разминочные упражнения. (лёгкий разминочный бег, скрестный шаг и др.)			1		
	Раздел 1. Теоретическая подготовка 7 часов					
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале, на улице	2	2			
1.2	Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий	2	1			
	ОФП. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса			1		
1.3	Основное снаряжение для скалолазания и горного туризма.	2	2			
1.4	Одежда для скалолазания и горного туризма. Специальное снаряжение.	2	1			
	ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях, для ног			1		
1.5	Специальное снаряжение	2	1			
	ОФП. упражнения с сопротивлением: упражнения в парах			1		
	Раздел 2. Практическая подготовка 134 часа					
2.1. 2.1.1	Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи.	2		2		

2.1.2	Разминочные упражнения. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах.	2		2		
2.1.3	Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе	2		2		
2.1.4	Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.	2		2		
2.1.5	Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.	2		2		
2.1.6	Упражнения со штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.	2		2		
2.1.7	Упражнения с мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.	2		2		
2.1.8	Игры с мячом, элементы из различных спортивных игр	2		2		
2.1.9	Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	2		2		
2.1.10	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.	2		2		
2.1.11	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	2		2		
2.1.12	Игры на внимание, сообразительность, координацию.	2		2		
2.1.13	Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат. Перевороты (в стороны и вперед).	2		2		
2.1.14	Страховка гимнастическая.	2		2		

2.1.15	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	2		2		
2.1.16	Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.	2		2		
2.1.17	Упражнения с предметами	2		2		
2.1.18	Упражнения на гимнастической стенке	2		2		
2.1.19	Упражнения на канате	2		2		
2.1.20	Упражнения на шесте	2		2		
2.1.21	Упражнения на лестнице	2		2		
2.1.22	Упражнения на скамейке	2		2		
2.1.23	Упражнения на перекладине	2		2		
2.1.24	Упражнения на брусьях	2		2		
2.1.25	Упражнения на силовом тренажере - кампусборд.	2		2		
2.1.26	Упражнения на силовом тренажере - бэкборд.	2		2		
2.1.27	Упражнения на силовом тренажере - фингерборд.	2		2		
2.1.28	Упражнения на силовом тренажере – «доска для пресса».	2		2		
2.1.29	Упражнения на силовом тренажере – «беговая дорожка».	2		2		
2.1.30	Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений	2		2		
2.1.31	Эстафетный бег на эти же дистанции.	2		2		
2.1.32	Интервальный и переменный бег.	2		2		
2.1.33	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки	2		2		
2.1.34	Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.	2		2		
2.1.35	Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат».	2		2		
2.1.36	Ручной мяч.	2		2		
2.1.37	Регби.	2		2		
2.1.38	Баскетбол	2		2		
2.1.39	Футбол	2		2		
Всего по разделу ОФП- 78 часов						
2.2 2.2.1	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения на развитие выносливости. Бег, многократное пробегание различных дистанций.	2		2		
2.2.2	Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость.	2		2		

2.2.3	Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам».	2		2		
2.2.4	Элементы акробатики. Кувырки, перекаты, перевороты.	2		2		
2.2.5	Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.	2		2		
2.2.6	Игры со специальными падениями	2		2		
2.2.7	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий	2		2		
2.2.8	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: руки	2		2		
2.2.9	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: ноги	2		2		
2.2.10	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: туловище	2		2		
2.2.11	Упражнения для развития высотной координации.	2		2		
2.2.12	Упражнения для развития гибкости и упражнения на развитие и расслабление мышц	2		2		
	Всего: по разделу СФП – 24 часа					
2.3	Техника безопасности и техника страховки.	2		2		
2.3.1	Упражнения на обеспечение безопасности во время тренировки. Определение опасности, связанной с высотой.					
2.3.2	Упражнения по организации само страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме. Виды и приемы страховки. Значение само страховки.	2		2		
2.3.3	Выполнение предъявляемых требований в условиях организации страховки на скалах.	2		2		
2.3.4	Упражнения по использованию снаряжения, применяемого для организации быта в полевых условиях.	2		2		
2.3.5	Упражнения по завязыванию узлов, разрешенных Правилами. Использование страховочной системы. Работа с «восьмеркой», другими тестированными устройствами.	2		2		

2.3.6	Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личному страховочному снаряжению. Выполнение требований обеспечения безопасности во время соревнований. Оказание первой помощи при мелких травмах.	2		2		
	Всего: по разделу техника безопасности и техника страховки – 12 часов					
2.4 2.4.1	Техническая подготовка. Выполнение упражнений по ознакомлению с понятием технического приема.	2		2		
2.4.2	Упражнения по овладению базовыми техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.).	2		2		
2.4.3	Выполнение правил поведения и техники безопасности в скалолазании. Выполнение упражнений по организации страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Упражнения по использованию снаряжения, применяемого скалолазами на тренировках.	2		2		
2.4.4	Выполнение базовых приемов скалолазания. Прохождение скалолазных дистанций низкой сложности.	2		2		
2.4.5	Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений.	2		2		
2.4.6	Упражнения на равновесие.	2		2		
	Всего: по разделу Техническая подготовка – 12 часов					
2.5 2.5.1	Тактическая подготовка. Планирование путей прохождения трасс. Распределение сил.	2		2		
2.5.2	Развитие навыков беглого чтения трасс. Специальные упражнения на развития памяти, внимания, мышления	2		2		
	Всего: по разделу Тактическая подготовка – 4 часа					
2.6 2.6.1	Выполнение контрольных нормативов. Нормативы - легкая атлетика.	2	1	1		
2.6.2	Нормативы - силовые упражнения.	2		2		
	Всего: по разделу: Выполнение контрольных нормативов – 4 часа					
3.	Беседа о ЗОЖ, о профессиях в области спорта, туризма	2	1			

	Игровая практика «Формирование образа - «Я», сюжетно-ролевая игра «Туристический поход - рюкзачки»		1		
	Профориентационное занятие: 2 часа				
	ИТОГО за период обучения 144 часа				

